PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE ASUNCION SILVA (IED) (JOSE ASUNCION SILVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2022-11-03	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	68
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	35
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Participar en diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del centro de interés.

COGNITIVA :
Utilizar técnicas de expresión corporal trabajadas en el centro de interés, que ayudan a una mejor exteriorización de las emociones en situaciones de juego y competencia.

PSICOSOCIAL :
Aprender habilidades para relacionarme con los demás, promover la capacidad para resolver los conflictos de la vida diaria y mejorar la comunicación con los que me rodean.

LUDICA :
Aceptar y colocar en práctica las reglas del juego en la práctica del centro de interés, respetando las opiniones de mis compañeros.

TEMA :
SECUENCIAS DE SALTOS EN DIFERENTES MOMENTOS DEL ESQUEMA.

SUBTEMAS :
Técnica básica de salto con conteos. Salto extesion en combinacion con salto estrella Salto estrella en combinacion con salto extensión

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, bafle de sonido y música de conteo en ingles.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el auto cuidado dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular en tren superior e inferior y luego como calentamiento se ejecutaran los siguiente ejercicios: Saltos de rodilla al pecho (10x4), Doble salto con apertura de piernas y brazos extendidos (10 x 4) y terminamos con flexiones de brazos (10x4).

TIEMPO
10 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez realizado el trabajo de calentamiento se procede a ejecutar 2 veces consecutivas la técnica básica de salto teniendo en cuenta conteos, luego ejecutar salto extesion en combinación con salto estrella, salto estrella en combinación con salto extension, y terminamos con dos saltos estrella de forma continua teniendo en cuenta conteos.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
El primer miembro del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar una historia. A continuación, el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó. Así, sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Para esta fase se realizara el siguiente estiramiento para vuelta a la calma: Estiramiento: Cada uno se pondrá en posición de pie con piernas un poco separadas, luego se ejecutaran una serie de ejercicios empezando con brazos y terminando con piernas con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones del auto cuidado. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ASUNCION SILVA			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2022-11-03	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 68	9. Nº de Semana: 35	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014878589	JUNIOR JAVIER DE LA HOZ	Asistio
1033107416	SAMUEL VICENTE BAENA	Asistio
1141125298	SHARIT NATALIA DURAN	Asistio
1031829711	JUAN PABLO ESPITIA	Asistio
1031828087	DANIEL ESTEBAN FLOREZ	Asistio
1141124198	HELEN DAYAN GUZMAN	Asistio
1031848714	MIGUEL ANGEL MENDEZ	Asistio
1016958124	ORIANA SOFIA ORTIZ	Asistio
1145226092	OMARIS PALACIOS	No asistio
1013272341	MARIA CAMILA PITA	Asistio
1016958749	JOHAN ESTEBAN RUBIANO	Asistio
1141720223	DAVID STEBAN SILVA	No asistio
1014235135	KAREN DAYANA CASTILLO	Asistio
1141126608	VIOLETA RAMIREZ	Asistio
1011210957	JUAN ESTEBAN OTALORA	Asistio
1014251773	MARIA CAMILA PAEZ	Asistio
1033110177	THOMAS ALONSO	Asistio
1025149415	GIAN PAOLO BEJARANO	Asistio